

## 第4回愛知サッカー医科学フォーラムシンポジウム抄録

トヨタ記念病院 整形外科 小田智之

成長期サッカー選手における足関節捻挫の危険因子  
～足関節捻挫予防における体幹トレーニングの役割～

- 1, 足関節捻挫（成長期サッカー選手における足関節捻挫の危険因子）
- 2, 足関節捻挫の後遺症（慢性足関節不安定症）
- 3, 足関節捻挫の予防法
- 4, トップアスリートの膝関節・足関節

上記に沿って順に講演した。まず、我々が行った中学・高校サッカー選手を対象としたメディカルチェック・足関節捻挫に関する研究の結果から、①足関節背屈可動域は年齢と共に低下しており、利き足の方が更に低下していた。②捻挫の発生率は高校生で有意に高く、利き足の捻挫が60%と多かった。そして、足関節捻挫の前向き研究の結果から③成長期サッカー選手における足関節捻挫の危険因子として、高校生であること、聞き足の足関節背屈可動域20度未満が同定されたと報告した。更に、足関節背屈制限が足関節の安定性にどのように寄与しているのかについて解剖学的見地から解説し、足関節捻挫に至るメカニズムを考察した。

足関節捻挫の後遺症は慢性足関節不安定症（Chronic Ankle Instability: CAI）と定義されているが、CAIの診断基準、CAI患者に対するバランステスト（Star Excursion Balance Test: SEBT）について解説した。そして、我々が行った83人の理学療法士を対象とした調査から、CAIの診断基準を満たす人の割合は12人（13足）で14%と多く、CAI群と正常群を比較したSEBTの結果では、CAI群はバランス能力が有意に低下（内側・後内側への移動距離が減少）していたことを報告した。

足関節捻挫の予防法としてはFIFAが考案したサッカープレイヤーの外傷・障害予防のためのウォーミングアップトレーニングであるThe FIFA 11+を紹介した。このThe FIFA 11+は、今セミナーのテーマである体幹トレーニングを含んだ内容となっていること、更にはこれを実践することによりサッカー障害の発生率を減少させたという報告があることを説明した。更には、われわれの研究から、足関節背屈可動域を20度以上に保つことが予防につながる可能性があることを報告した。

最後に我々が実際に治療を行ってきたサッカー選手の治療法について、画像所見・手術所見・経過などを紹介した。足関節捻挫の保存療法・手術療法（鏡視下前距腓靭帯修復術）、前十字靭帯損傷、後十字靭帯損傷、外側半月板損傷、膝関節内の軟骨損傷の症例を提示し、競技復帰に至るまでの過程を解説した。